



ALIMENTAZIONE DELLO SPORTIVO

U.S. Astra 2022





RICORDA:

Le buone scelte alimentari non faranno di un atleta mediocre un campione, ma scelte alimentari sbagliate possono impedire al CAMPIONE di realizzare le sue potenzialità

Ronald J. Maughan & Susan M. Shirreffs





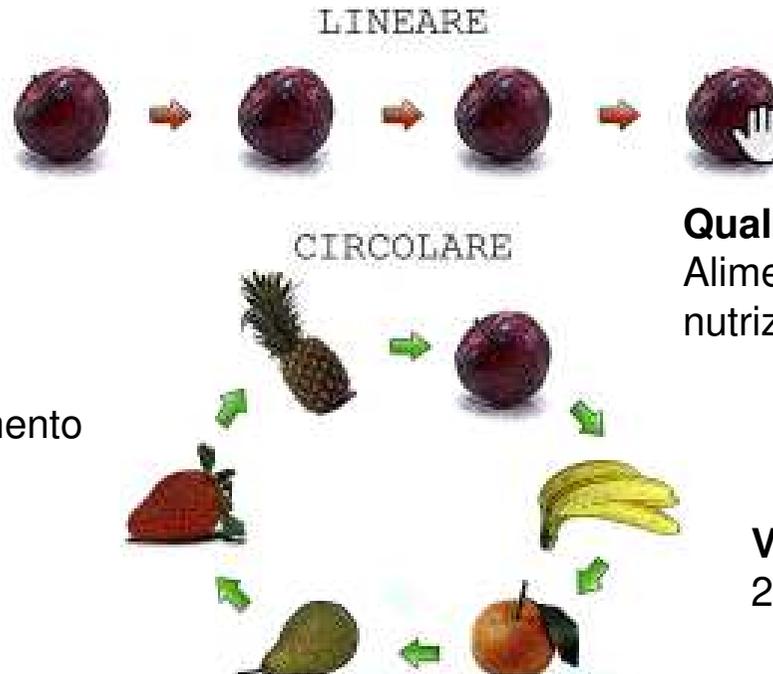
RICORDA:

Trasferire agli Atleti di qualunque età, ma in particolare ai giovani, concetti alimentari corretti potrebbe essere utile ai fini immediati di migliore prestazione ma soprattutto importante per il mantenimento e il miglioramento dello stato di salute globale per tutta la vita.



Regime alimentare

Disponibilità:
Dei nutrienti al momento
della performance



Qualità:
Alimenti con elevati valori
nutrizionali

Varietà:
25-30 cibi diversi

Finestra metabolica

L'allenamento può essere definito come una cronica esposizione ad eventi stressanti che alterano i depositi energetici, la struttura muscoloscheletrica e la risposta immunitaria/infiammatoria e che sono seguiti da un periodo di adattamento che porta all'incremento della performance.

STRESS → ADATTAMENTO → INCREMENTO DELLA PERFORMANCE

Un allenamento vincente si basa sulla corretta proporzione fra esercizio e recupero, ma anche sulla disponibilità di substrati energetico/strutturali necessari ai fenomeni di adattamento. Nel periodo che segue un allenamento l'organismo risulta particolarmente ricettivo all'integrazione dei nutrienti, questo lasso di tempo, quantificabile in circa un ora viene definito **finestra metabolica**. Ai fini del mantenimento dello stato di benessere e dell'incremento delle performance sportive dell'atleta assume pertanto un'importanza fondamentale l'assunzione dei corretti nutrienti che segue immediatamente l'allenamento.

L'alimentazione dell'atleta.

Negli sportivi se si vuole garantire una prestazione psico-fisica ottimale è necessario seguire un regime alimentare che consenta di assumere:

- le **calorie** necessarie per le varie attività in misura adeguata e nei tempi più idonei
- i 3 macronutrienti (**carboidrati, proteine, grassi**) in proporzione corretta in base alle diverse esigenze funzionali
- i micronutrienti (**vitamine e minerali**) al fine di evitare situazioni carenziali
- i **liquidi e elettroliti** indispensabili per il mantenimento del bilancio idrosalino

Valutazione del bilancio energetico

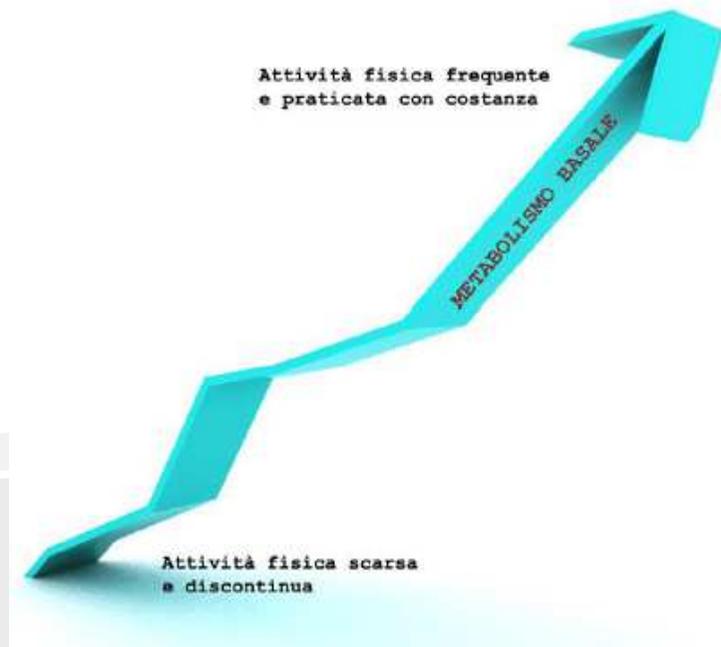
=

Equilibrio fra calorie introdotte e consumate a riposo e nell'attività fisica

L'adeguato apporto calorico è essenziale per mantenere le performance atletiche, la massa muscolare e la funzione immunitaria.

Metabolismo basale

- età (maggiore è l'età minore è il fabbisogno)
- sesso (nelle donne è inferiore)
- statura (più è elevata maggiore il fabbisogno)
- massa muscolare
- genetica



Come distribuire correttamente le calorie nel corso della giornata



15% Suddivisione Macronutrienti
in base a necessità personali

- Energia
- Vitamine (A,D,E,K)
- Acidi grassi (integrità delle membrane cellulari)

25% Grassi

15% Proteine

45% Carboidrati

Reintegro energetico
40/60 gr/h

Reintegro strutturale
1,2 g/kg sport aerobici
1,8 g/kg sport di forza



Le Vitamine

In che quantità lo sportivo deve assumere le vitamine?

Il fabbisogno vitaminico dello sportivo è praticamente uguale al fabbisogno di chi non pratica sport. Molti sportivi fanno uso di integratori ma è preferibile cercare negli alimenti ciò di cui l'organismo a bisogno.

Tabella 6	
Fonti alimentari delle vitamine liposolubili e idrosolubili	
Vitamine liposolubili	Dove si trovano
A-Retinolo	Latte, burro, formaggi, vegetali, olio, fegato di pesce, fegato di mammifero
D-Calciferolo	Latte, burro, tuorlo d'uovo, olio di fegato di merluzzo
E-Tocoferolo	Ortaggi verdi, olio di semi, olio di oliva
K	Spinaci, cavoli, ortaggi verdi in genere
Vitamine idrosolubili	Dove si trovano
C (Acido L-ascorbico)	Ortaggi verdi, agrumi, fegato, rene
B1 -Tiamina	Lievito di birra, legumi, frutta, rene, germe dei cereali
B2-Riboflavina	Latte, uova, pesce, carni
PP-Niacina	Carni magre, pesce, cereali
B5-A. Pantotenico	Tuorlo d'uovo, rene, fegato, pappa reale, ortaggi
B6-Piridossina	Germe dei cereali, uova, latte, legumi, carni rosse
B12-Cianocobalamina	Carne, latte, uova, pesce, crostacei, frattaglie
Acido folico	Fegato, rene, uova, formaggi, ortaggi verdi, germe del frumento
H-Biotina	Lievito, fegato, rene, latte, carni, tuorlo d'uovo



I Sali Minerali

Tabella 7
Fonti alimentari dei Sali minerali

Calcio	Latte e prodotti lattiero-caseari, verdura a foglia verde scuro, legumi secchi, arance, acqua
Magnesio	Cereali integrali, germe di grano, legumi, frutta secca, latte, fichi secchi, verdure di colore verde
Fosforo	Latte e prodotti lattiero-caseari, carne rossa e pollame, pesce, frutta secca, legumi, semi e cereali integrali
Sodio	Sale da tavola e alimenti che lo contengono come ingrediente
Potassio	Frutta (specie banane), legumi secchi, patate, carni
Ferro	Frattaglie, carni magre, tuorlo d'uovo, pesce, verdura a foglia verde scuro, legumi, frutta secca.

Fonte: Istituto Nazionale della Nutrizione (INN), 2000



L'importanza dell'idratazione - 1

Durante un esercizio fisico i muscoli possono generare un calore venti volte superiore che viene dissipato prevalentemente con la sudorazione. La disidratazione porta a un immediato calo della performance.

La perdita idrica dipende dalla durata, dall'intensità e dalle condizioni climatiche in cui viene svolto l'esercizio. La migliore strategia per mantenere un'idratazione ottimale è quella di bere prima, durante un'attività. E' particolarmente importante la pre-idratazione e dovrebbe iniziare circa 4 ore prima dell'evento sportivo.

Si considera che per ciascuna caloria consumata l'organismo debba ricevere un ml di acqua.





L'importanza dell'idratazione - 2

L'acqua è la bevanda migliore per gli sportivi, l'integrazione con zuccheri, vitamine e minerali è secondaria.

Bisogna dare precedenza all'acqua o alle bevande con meno del 10% di zucchero e Sali.

E' un abitudine errata sciogliere diversi cucchiaini di zucchero in una spremuta di frutta già ricca di zuccheri, perché si ritarda notevolmente la reidratazione.

Bevanda (100 ml)	Calorie	Zuccheri (g)
Coca Cola	39	10
Coca Cola light	0,4	-
Limonata	21	5,5
Aranciata	38	10
Spremuta d'arancia	34	8
Succo di pompelmo	32	8
Acqua tonica	33	9



La dieta dello sportivo

Svolgere un'attività fisica comporta inevitabilmente un aumento del dispendio energetico, chi pratica sport si allena in media 2/3 volte la settimana per una durata massima di 2h circa. Un'attività fisica di questa entità non comporta quasi mai un fabbisogno energetico aggiuntivo, ne richiede particolari aggiustamenti della razione alimentare.

CONSIGLI ESSENZIALI

- È necessario svolgere una qualsiasi attività fisica o sportiva
- Evitare attività sportive troppo intense o troppo competitive
- La corretta alimentazione per uno sportivo non si discosta nelle sue linee essenziali della diete ottimale dell'adulto e dei bambino

- L'aumento dei fabbisogno calorico, quando necessario, sarà soddisfatto da un apporto maggiore di zuccheri e, solo in alcuni sport, di grassi
- Sono possibili piccoli pasti supplementari prima o nell'intervallo di uno sforzo particolarmente prolungato
- L'apporto idrico deve essere abbondante
- L'alimentazione deve essere guidata dalla scienza e non dai messaggi pubblicitari

Tabella 1 - Consumo calorico

Attività	Kcal/kg/min
Riposo	1.4
Ciclismo	5.9
Nuoto, Tennis	9.1
Calcio	11.7
Pallavolo	14.3



Tempi di digestione degli alimenti

E' fondamentale prestare attenzione al tempo di digestione dei vari alimenti. Ingerire alimenti che possono appesantire lo stomaco sottrarrebbe preziose energie all'organismo durante l'attività sportiva.

Tabella 9	
Tempi di digestione degli alimenti	
Minuti	Alimenti
Fino a 30'	Glucosio, fruttosio, miele, alcool, bibite elettrolitiche isotoniche
30' - 60'	Tè, caffè, latte magro, limonate
60' - 120'	Latte, formaggio magro, pane bianco, pesce cotto, purè di patate
120' - 180'	Carne magra, pasta cotta, omelette
180' - 240'	Formaggio, insalata verde, prosciutto, filetto ai ferri
240' - 300'	Bistecca ai ferri, torte, arrostiti, lenticchie
360'	Tonno sott'olio, cetrioli, frittiture, funghi
480'	Crauti cavoli sardine sott'olio

(da Pitzalis G., Lucibello M., Il cibo: istruzioni per l'uso, Milano, Franco Angeli, 2002).

SCHEMA A ALIMENTARE

Quando l'intervallo fra la fine della scuola e l'inizio dell'allenamento è di almeno due ore e quando occorrono tempi minimi per gli spostamenti scuola-casa e casa-campo:

- la-casa e casa-campo:

PRIMA COLAZIONE

Pane ai cereali (o fette biscottate ai cereali); marmellata o miele e/o frutta di stagione; *prosciutto cotto o crudo sgrassati o fesa di tacchino (in alcuni casi)*; frutta secca e thè.

oppure

Mix di cereali homemade; yogurt bianco e frutta secca; pane ai cereali e miele.

SPUNTINO METÀ MATTINA

Frutta di stagione, parmigiano

PRANZO

Una porzione di pasta (farine non raffinate) o mix di cereali con olio EVO e verdure di stagione. In alcuni giorni anche una fetta di torta fatta in casa.

Acqua preferibilmente naturale.

MERENDA POST ESERCIZIO

Macedonia di frutta di stagione, yogurt alla frutta o latte, frutta disidratata

oppure

Panino con bresaola o toast caldo
Spremuta di frutta fresca.

CENA

Verdure crude e cotte; pasta (farine non raffinate) o altro cereale in chicco condito con verdure e pesce; un secondo a scelta tra carne bianca, pesce (3 volte a settimana) e carne rossa (1 volta a settimana); olio extravergine di oliva, aceto o limone a piacere e pane preferibilmente ai cereali.

Acqua preferibilmente naturale.

SCHEMA B ALIMENTARE

Quando l'intervallo fra la fine della scuola e l'inizio dell'allenamento è di due ore, ma esistono problemi per gli spostamenti o non si può andare a casa a pranzare:

PRIMA COLAZIONE

Pane ai cereali (o fette biscottate ai cereali); marmellata o miele e/o frutta di stagione; *prosciutto cotto o crudo sgrassati o fesa di tacchino (in alcuni casi)*; frutta secca e thè.

oppure

Mix di cereali homemade; yogurt bianco e frutta secca; pane ai cereali e miele

SPUNTINO METÀ MATTINA

[1] Una fetta di torta fatta in casa, parmigiano

oppure

[2] Insalata di cereali bilanciata

PRANZO

[1] Un panino con bresaola

oppure

[2] una barretta bilanciata

MERENDA POST ESERCIZIO

Macedonia di frutta di stagione, yogurt alla frutta o latte, frutta disidratata

oppure

Panino con bresaola o toast caldo
Spremuta di frutta fresca

CENA

Verdure crude e cotte; pasta (farine non raffinate) o altro cereale in chicco condito con verdure e pesce; un secondo a scelta tra carne bianca, pesce (3 volte a settimana) e carne rossa (1 volta a settimana); olio extravergine di oliva, aceto o limone a piacere e pane preferibilmente ai cereali.

Acqua preferibilmente naturale.

SCHEMA C ALIMENTARE

Quando l'intervallo fra la fine della scuola e l'inizio dell'allenamento è inferiore ad un'ora:

PRIMA COLAZIONE

Pane ai cereali (o fette biscottate ai cereali); marmellata o miele e/o frutta di stagione; *prosciutto cotto o crudo sgrassati o fesa di tacchino (in alcuni casi)*; frutta secca e thè.

oppure

Mix di cereali homemade; yogurt bianco e frutta secca; pane ai cereali e miele

SPUNTINO METÀ MATTINA

[1] Un panino con frittata al forno

oppure

[2] Insalata di cereali bilanciata

PRANZO

[1] 20 g di parmigiano + 1 banana

oppure

[2] una barretta bilanciata

MERENDA POST ESERCIZIO

Macedonia di frutta di stagione, yogurt alla frutta o latte, frutta disidratata

oppure

Panino con bresaola o toast caldo
Spremuta di frutta fresca

CENA

Verdure crude e cotte; pasta (farine non raffinate) o altro cereale in chicco condito con verdure e pesce; un secondo a scelta tra carne bianca, pesce (3 volte a settimana) e carne rossa (1 volta a settimana); olio extravergine di oliva, aceto o limone a piacere e pane preferibilmente ai cereali.

Acqua preferibilmente naturale.



Alcuni esempi

PARTITA ALLA MATTINA

Colazione abbondante almeno 2 ore prima dell'inizio del riscaldamento pre-gara: spremuta di arance o di altra frutta fresca e di stagione e banana, pane con prosciutto crudo sgrassato o bresaola oppure yogurt con cereali biologici, fette biscottate o pane con miele o marmellata e/o un pezzo di torta fatta in casa.

PARTITA A METÀ GIORNATA

Pranzo: 2,5-3 ore prima dell'inizio del riscaldamento pre-gara:
Colazione abbondante nella prima mattinata (vedi sopra) e Pranzo (non esagerare con le quantità) con una porzione di spaghetti con olio o parmigiano oppure, se ben tollerata, con salsa al pomodoro o pomodoro fresco a cubetti e basilico. Se il giocatore gradisce può mangiare anche 3 fette di fesa di tacchino affettato o bresaola.
Se ben digerita, 1 ora prima dell'inizio gara, può mangiare una banana.

PARTITA NEL POMERIGGIO

Colazione abbondante (vedi sopra)

Pranzo 2,5-3 ore prima dell'inizio del riscaldamento (non esagerare con le quantità) una porzione di pasta o riso con olio o parmigiano oppure, se ben tollerata, con salsa al pomodoro o pomodoro fresco a cubetti e basilico. Se il giocatore gradisce può mangiare anche una porzione piccola di carne bianca e una porzione di crostata fatta con farine non raffinate.

PARTITA SERALE

Colazione abbondante (vedi sopra)

Pranzo (non esagerare con le quantità) una porzione di pasta o riso con olio o parmigiano oppure, se ben tollerata, con salsa al pomodoro o pomodoro fresco a cubetti e basilico. Se il giocatore gradisce può mangiare anche una porzione piccola di carne bianca e una porzione di crostata fatta con farine non raffinate.

Merenda: un the o succo di frutta senza zuccheri aggiunti, un toast e, se graditi e tollerati, pane con marmellata o 1 banana.





Piramide Alimentare



Piramide Alimentare -1

Cereali, pane, pasta, riso

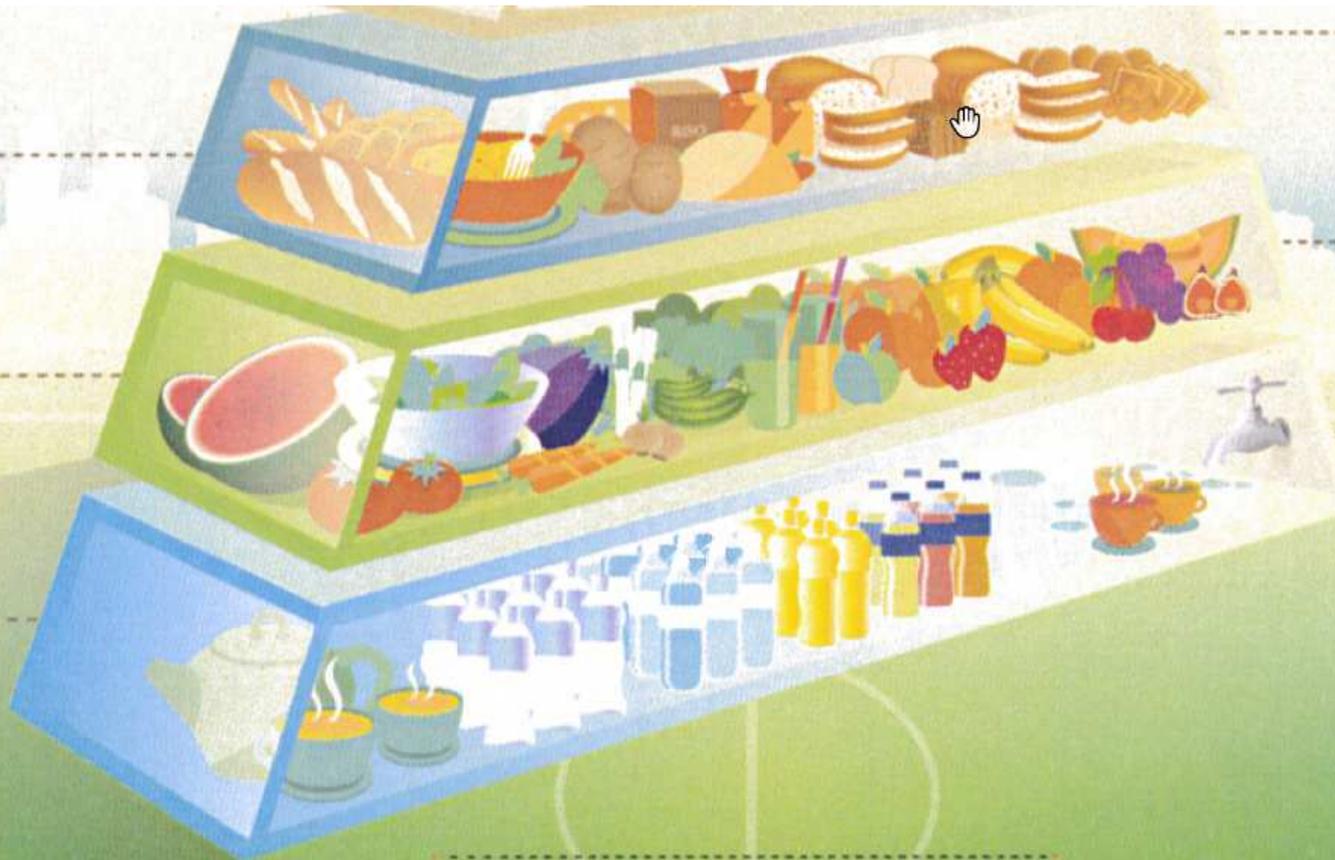
3 porzioni al giorno

Verdura e frutta

5 porzioni al giorno
(2 di verdura e 3 di frutta)

Acqua e bevande

1-2 litri al giorno



3 porzioni al giorno, preferendo i cereali integrali.
1 porzione corrisponde a:
50-100 g di pane/pasta
100-150 g di patate
45-75 g di cracker integrali, fave di cacao, mais o riso o altri cereali (però a secco).

Per ogni ora di attività sportiva, una porzione in più di alimenti carboidrati. Se ci si allena per più di 2 ore al dì, valevole si possono sostituire gli alimenti della piramide con i integratori alimentari. Una porzione di integratori corrisponde a una bustina di 60-90 g, o 90-120 g di gdi di carboidrati o a 3-4 dl di bevande per la rigenerazione.

5 porzioni al giorno, di diversi colori, di cui 2 di verdura e 3 di frutta.
1 porzione corrisponde a 120 g, massimo.
Una porzione al giorno può essere sostituita da 2 dl di succo di frutta o di verdura con zucchero.

Chi fa sport può assumere anche più delle 5 porzioni di verdura e delle 3 di frutta consigliate dalla piramide generale.

Beve 1-2 litri al giorno, preferibilmente acqua.
Anche tè, tisane e le bevande contenenti caffeina, come il caffè o il tè, contribuiscono all'idratazione di liquidi.

Per ogni ora di sport, assumere da 0,4 a 0,8 l in più di bevande energetiche preferibilmente poco caloriche che non la sabbia. Chi fa meno di un'ora di sport, al di fuori di acqua fresca o bevande energetiche. Le bevande energetiche forniscono energia, ma anche al termine della seduta sportiva, rientra la quota di liquidi per il ripristino della plasma o dopo le attività.

Piramide Alimentare - 2



Piramide Alimentare - 3

Realizzato da

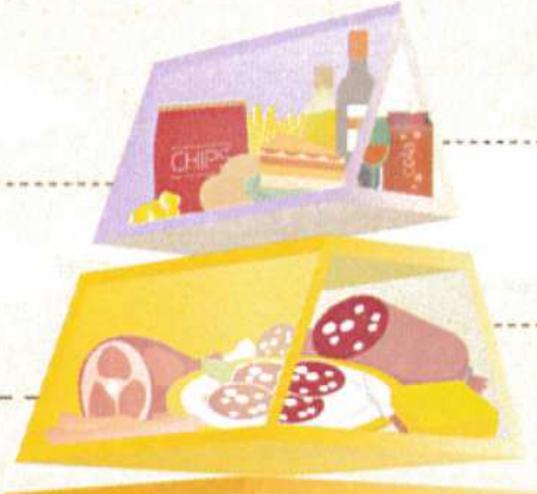
 

La Piramide alimentare degli sportivi

In collaborazione con

Per una nutrizione sana e funzionale alle attività quotidiane e sportive di ragazzi e adulti



Dolci, snack salati, bibite zuccherate, alcol e vino

○ Con moderazione

Burro, grassi animali, salumi

● Con moderazione

Alimentazione BASE

Assumere con moderazione dolci, spuntini salati e bibite zuccherate. Le bevande alcoliche (vino, birra) vanno consumate con moderazione e 21 pazzi (un bicchiere di vino al giorno è concesso più che bevuto durante il pasto).

Alimentazione SPORT

Le bevande alcoliche o povere in sale possono prolungare i tempi di rigenerazione dopo uno sforzo fisico.

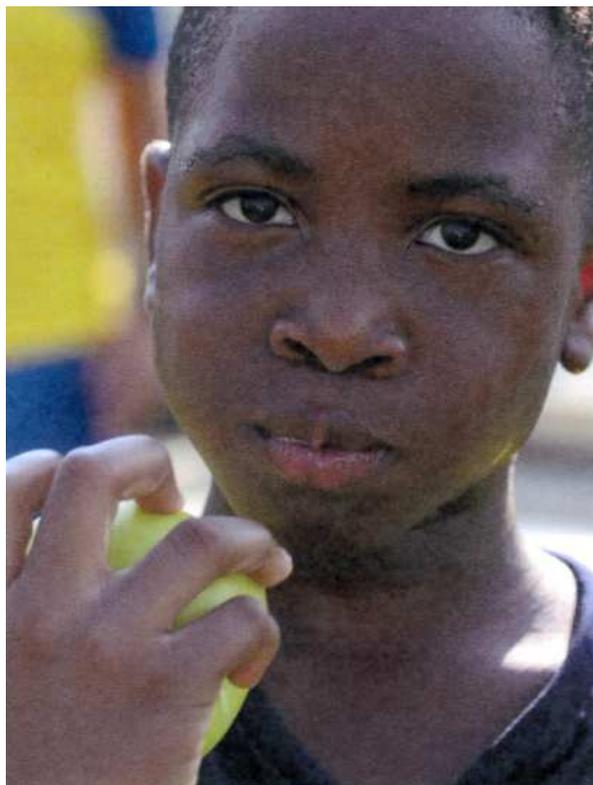
Utilizzare con moderazione burro, margarina, panino (1 cucchiaino = 10 g di oli).

I salumi rappresentano un'alternativa alla carne nei secondi piatti. 1 porzione corrisponde a 50 g (circa 2 fette di prosciutto o 6-7 fette di salame tipo Milano). Se ne consiglia un'assunzione fino a 3 porzioni settimanali.

Lo stesso vale per chi pratica sport.



Saluti



**GRAZIE MILLE
PER
L'ATTENZIONE**

